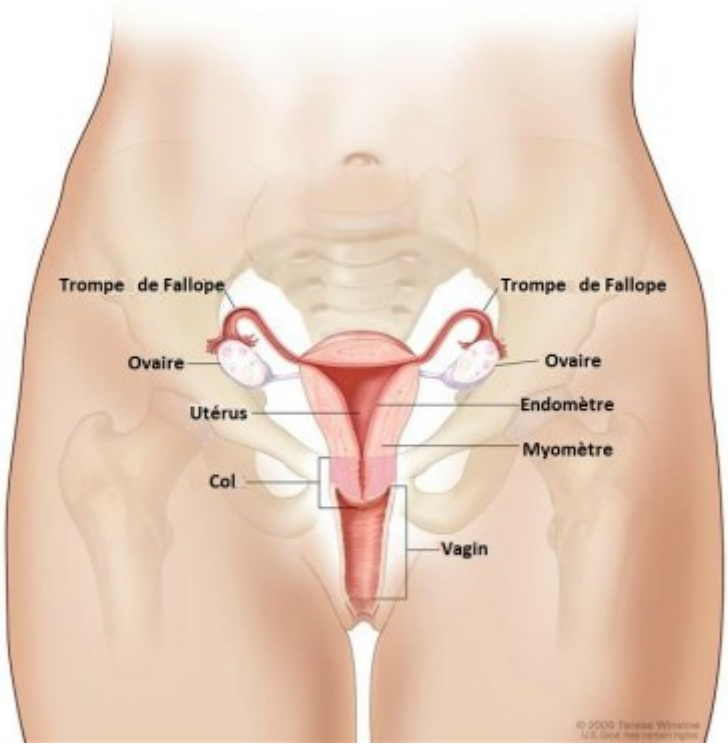
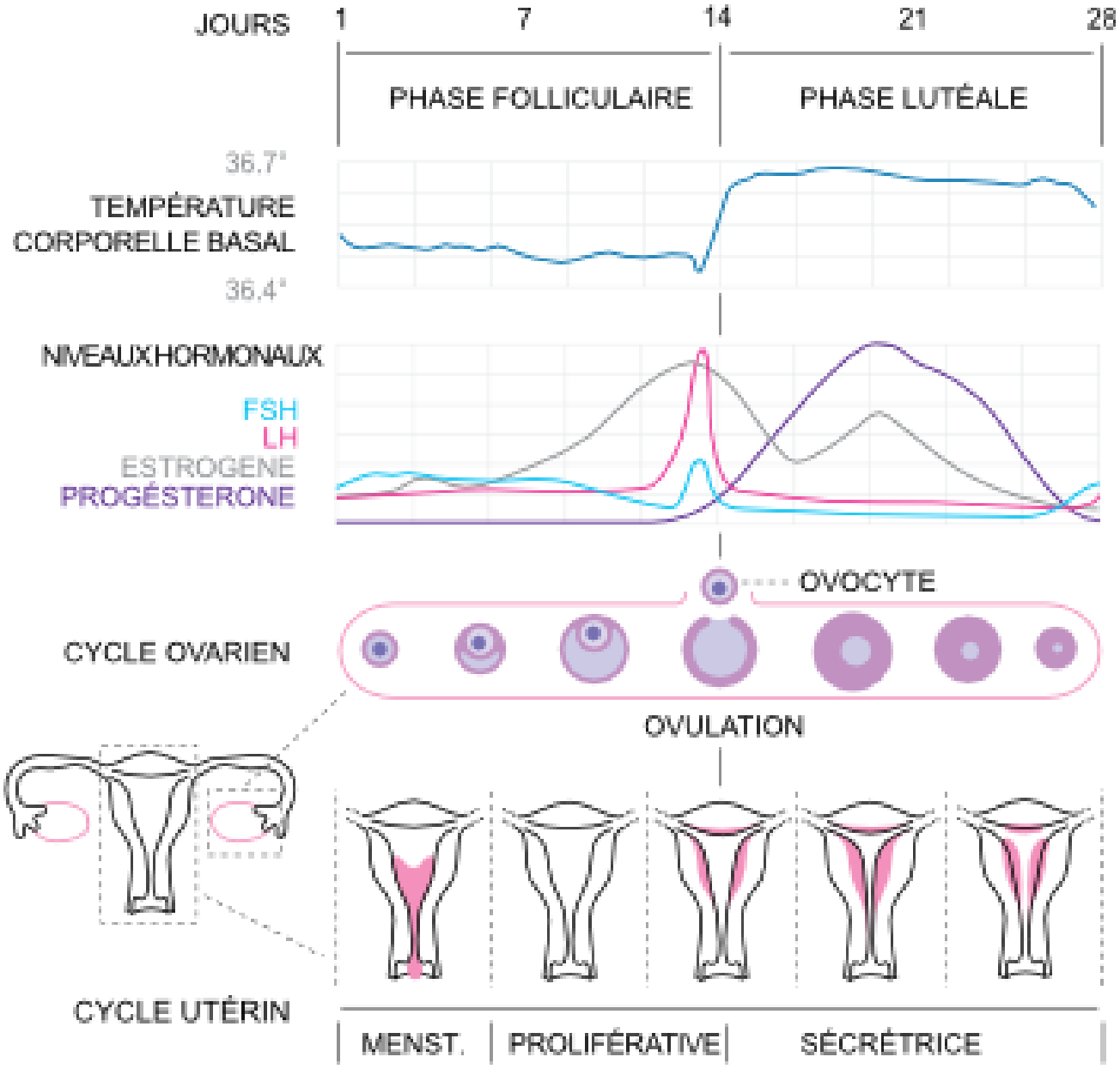
2017

Histoires de FEMME



Au cours de mes dernières années de pratique médicale, j'ai souvent constaté que beaucoup de femmes connaissaient mal les signes naturels de leur fertilité. Ce petit texte a pour seul but de présenter simplement quelques notions pratiques d'observation du cycle féminin.

Cycle féminin



Glaire cervicale au fil du cycle féminin

Dans les premiers jours qui suivent l'arrêt des règles, la **glaire cervicale** apparaît progressivement.
Sa quantité augmente avec le taux d'œstrogènes. Dans cette première phase du cycle, la glaire est épaisse et collante.

Environ deux jours avant l'ovulation, la sensation change, les sécrétions deviennent plus filantes, beaucoup moins épaisses, plus élastiques... c'est à cette phase qu'elle ressemble au fameux **blanc d'œuf**.
Elles sont également plus abondantes !
Vous pouvez en recueillir un peu sur vos doigts, et constater que vous parvenez à l'étirer entre le pouce et l'index.
Après l'ovulation, et jusqu'aux règles, de nouveau, les glaires s'épaississent, et diminuent en quantité, jusqu'à disparaître avant les règles.

La glaire cervicale ... *plus en détails*...

Au fil du cycle féminin, on constate donc que la glaire cervicale évolue, elle n'est pas de même nature au fil des jours, pourquoi ?

La glaire cervicale en période non-ovulatoire

Au début de la phase folliculaire, et en phase lutéale (ainsi que pendant la grossesse), donc, dans les situations où le taux d'œstrogènes est bas, ou sous l'effet de la progestérone, les glaires sont rares, épaisses, et visqueuses.

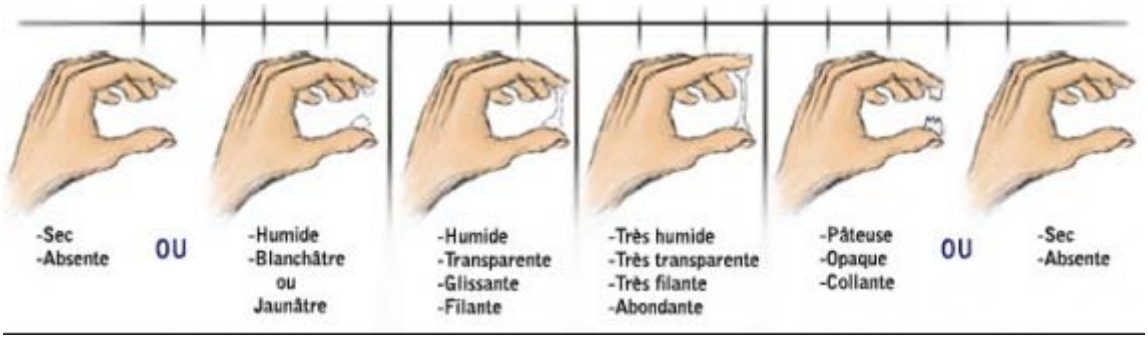
À cette période du cycle, sous l'influence de la progestérone, la glaire cervicale ferme et imperméabilise l'utérus. Son maillage est serré, plus acide, elle permet de protéger la cavité utérine contre des germes qui pourraient venir l'infecter.

Ce milieu plus acide forme une barrière contre les spermatozoïdes, le milieu leur est hostile à cette période !

La glaire cervicale en période ovulatoire

Sous l'influence des œstrogènes, la glaire cervicale prend son aspect caractéristique de la période pré-ovulatoire : abondante, filante, aspect blanc d'œuf.
Le maillage de la glaire s'élargit et rend le passage des spermatozoïdes possible. Le pH devient plus basique (pH entre 7.2 et 7.3) les protégeant ainsi de l'acidité du vagin, et favorisant leur ascension vers l'utérus.

Mais attention ! Si le maillage s'élargit, c'est pour laisser passer les spermatozoïdes les plus robustes. La glaire continuant à jouer son rôle de filtre sélectif pour les spermatozoïdes les plus faibles ou ceux présentant une anomalie.



A savoir, Mesdames, quand votre **glaire** cervicale est ainsi, **des fils** entre les doigts : **vous êtes fécondable**...

Vous êtes certainement dans une période de forte fécondité.

A priori, quand la glaire cervicale n'est pas filamenteuse, vous n'êtes pas fécondable...

Mais ce n'est pas une certitude absolue...

Méthode naturelle

Pour connaître vos périodes de fécondité, mesdames

1) **Graphique**
   Durée de vie : spermatozoïde 48 à 72 heures, jusqu'à 5 jours
   Durée de vie ovule : environ 12 à 24 heures (exceptionnellement davantage)

2) **Méthode des températures**
   La méthode des températures consiste à prendre sa température corporelle tous les matins au réveil, avant de se lever, à heure régulière.
   Après l'ovulation, la progestérone fait monter la température d'environ 0,3 à 0,5 °C : cette hausse durable indique que l'ovulation vient d'avoir lieu.
   La période la plus féconde correspond donc surtout aux quelques jours précédant cette montée thermique et au jour même de l'ovulation.
   (méthode discutable, car la femme peut ne découvrir qu'après coup qu'elle était féconde.)

3) **Glaire**
   Cf. page précédente.

4) **Test d'ovulation (LH urine)**
   Le test d'ovulation urinaire détecte l'augmentation brutale de l'hormone LH (hormone lutéinisante) dans les urines.
   Ce « pic de LH » survient généralement 24 à 36 heures avant l'ovulation : un test positif indique donc que la période la plus féconde est imminente.
   Ces tests, vendus en pharmacie, sont surtout utiles chez les femmes ayant des cycles réguliers ou souhaitant mieux repérer leur fenêtre de fertilité.

5) **Machine : Ovulation monitor (idem LH urine)**
   Un « ovulation monitor » est un appareil électronique de fertilité qui analyse certains marqueurs hormonaux (souvent LH, parfois aussi les œstrogènes) à partir des urines ou de la salive.
   Il indique les jours de faible, haute ou maximale fertilité, souvent avec davantage de précision qu'un simple test d'ovulation isolé, car il suit l'évolution hormonale sur plusieurs jours.
   Des modèles connus, comme Clearblue Fertility Monitor, sont utilisés aussi bien pour favoriser une grossesse que pour mieux connaître son cycle menstruel.

   ClearBlue : environ 100 €

6) **Le col gonflé**
   Autour de l'ovulation, le col de l'utérus devient généralement plus haut, plus souple, plus « gonflé » et légèrement ouvert sous l'effet des œstrogènes — ce sont des signes de période féconde.
   Certaines femmes l'observent ou le ressentent par auto-palpation vaginale : en période fertile, le col paraît plus difficile à atteindre, plus mou (comme les lèvres), alors qu'en période non fertile il est plus bas et plus ferme (comme le bout du nez).
   Cette méthode demande toutefois un peu d'habitude et d'observation régulière du cycle.

La SYMPTOTHERMIE

La symptothermie est une méthode naturelle d'observation du cycle féminin qui associe plusieurs signes biologiques afin de repérer les périodes de fertilité et d'infertilité.

Elle repose principalement sur :

- la température corporelle au réveil,
- l'observation de la glaire cervicale,
- et parfois la position du col de l'utérus.

Le principe est simple :
aucun signe, pris isolément, n'est parfaitement fiable ; mais lorsque plusieurs signes concordent, la précision devient beaucoup plus grande.

1) La température

Après l'ovulation, l'action de la progestérone entraîne une légère augmentation de la température corporelle (environ 0,3 à 0,5 °C).
Lorsque cette hausse se maintient plusieurs jours, cela indique que l'ovulation a probablement déjà eu lieu.

2) La glaire cervicale

Avant l'ovulation, sous l'effet des œstrogènes, la glaire devient plus abondante, transparente, filante et élastique, ressemblant au blanc d'œuf.
Cette glaire favorise la survie et la progression des spermatozoïdes.
Le dernier jour de glaire très fertile est souvent appelé « jour sommet ».

3) Le col de l'utérus

Certaines femmes observent également les modifications du col :
en période fertile, il devient plus haut, plus souple et légèrement ouvert ; après l'ovulation, il redevient plus bas et plus ferme.

Le double contrôle

La symptothermie utilise un « double contrôle » :

- les signes de glaire,
- et la montée thermique.

Lorsque les deux concordent, la période post-ovulatoire est considérée comme infertile avec une bonne fiabilité.

Une méthode qui demande un apprentissage

La symptothermie nécessite :

- de la régularité,
- une bonne observation de son corps,
- et souvent quelques mois d'apprentissage.

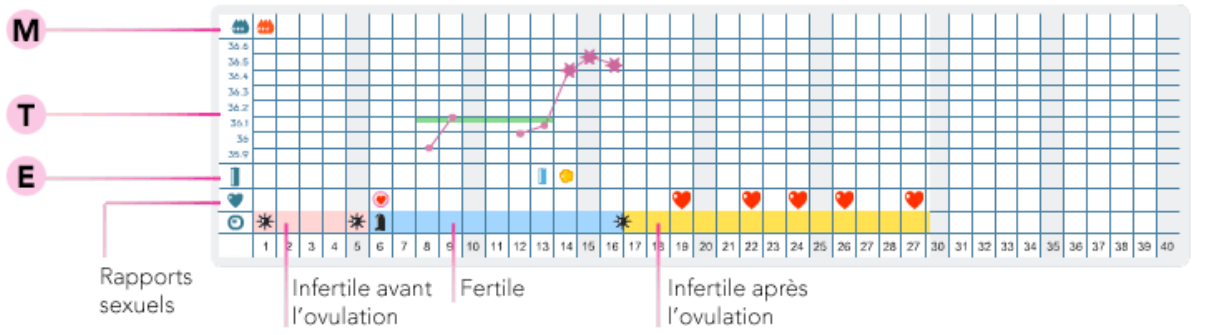
Certaines applications ou logiciels spécialisés peuvent aider à interpréter les données recueillies, mais ils ne remplacent ni l'observation personnelle ni la prudence.

Intérêt de la méthode

Cette approche permet à beaucoup de femmes :

- de mieux comprendre leur cycle,
- d'identifier leurs périodes fertiles,
- soit pour favoriser une grossesse,
- soit pour espacer les naissances sans traitement hormonal.

Comme toutes les méthodes naturelles, elle demande toutefois sérieux et rigueur pour être réellement fiable.



M **Menstruation: 1 jour à forts saignements, pour déclencher le nouveau cycle**

T **Température: + 4 bonnes prises de température, réparties sur six jours (ligne verte)**
+ 3 températures hautes correctes (trois étoiles pleines) pour confirmer le plateau haut infertile

<u>Conclusion :</u>

Ces méthodes naturelles demandent observation, expérience et prudence. Elles ne remplacent pas un avis médical personnalisé.

Dr Benoît Goullin, *médecin biologiste* *(texte : 2017/2026)*